

令和8年度

## こころの健康相談



眠れない、ゆううつな気分になる、気分が落ち込む、不安を感じる・・・などこころの問題で悩んでいませんか？1人で悩まず、お話しを聞かせてください。

### ●カウンセラーによる相談●

【時 間】①13:00～ ②13:45～ ③14:30～  
④15:15～ ⑤16:00～

【場 所】市役所 1階 1-4 相談室

【対象者】下妻市にお住まいの方

【費 用】無料

【申込方法】電話またはQRコードからお申し込みください



### 【日程】

月	日	曜日	月	日	曜日
R8.4月	8日	水	10月	14日	水
5月	13日		11月	11日	
	27日		12月	25日	
6月	10日		12月	9日	
7月	8日		R9.1月	13日	
	22日		R9.1月	27日	
8月	19日		2月	10日	
9月	9日		3月	10日	
	30日			24日	

### ●医師による相談●

【日 時】予約後に日程調整をします。

【問合せ・申込み】

下妻市役所福祉課障害福係

TEL：0296-43-8352

(平日 8:30～17:00)